VERTEIDIGEN · ZONE 2 · MITTLERES DRITTEL · KOMPLETTE EINHEIT

INNENVERTEIDIGER MIT DEN FLÜGELSPIELERN PRESSEN

4 Übungen · 86,5 Min

WAS IST DAS ZIEL DIESER EINHEIT?

Ziel dieser Einheit ist es, der Mannschaft beizubringen, wie sie reagiert, wenn ihr Flügelspieler einen Innenverteidiger presst und dadurch der gegnerische Außenverteidiger frei wird. Gelöst wird das durch Pressing mit dem ballnahen Außenverteidiger.

Presst ein 4-2-3-1 (oder ein 4-3-3) mit nur einer 9, kann eine Mannschaft, die aufbaut, die 9 auf eine Seite des Spielfelds locken und den anderen Innenverteidiger freispielen, der dann ohne Druck mit dem Ball nach vorne ziehen kann. Die 9 ganz zurückzuziehen funktioniert selten: Verlagert der Gegner das Spiel schnell oder zieht der Innenverteidiger schnell genug nach vorne, kann die 9 nicht mehr zurückarbeiten. Die Wahl besteht darin, mit einem Flügelspieler oder mit einem Mittelfeldspieler zu pressen, und beide Optionen lassen einen Spieler frei. Rückt der Mittelfeldspieler heraus, ist der gegnerische Mittelfeldspieler frei. Rückt der Flügelspieler heraus, ist der gegnerische Außenverteidiger frei. Diese Einheit übt, was zu tun ist, wenn der Flügelspieler auf den Innenverteidiger herausrückt. Der Außenverteidiger auf dieser Seite rückt auf den gegnerischen Außenverteidiger heraus, und die gesamte Abwehrkette verschiebt hinter ihm. Die Abwehrkette muss verschieben, weil der herausgerückte Außenverteidiger einen eigenen Flügelspieler zu verteidigen hatte; tut sie es nicht, bleibt dieser Flügelspieler allein für einen Ball in die Tiefe. Die Minitore hinter den Verteidigern stehen in diesen Übungen für diesen Flügelspieler.

WIE IST DIE EINHEIT AUFGEBAUT?

Die Einheit beginnt mit einem Rondo zum Herausspielen, geht dann zu einem erweiterten Rondo zum Herausspielen über, danach folgt ein Herausspielen-Spiel 7 gegen 7 mit 6 Minitoren, und zum Abschluss ein Spiel 3-3-1 gegen 2-3-2.

WO AUF DEM SPIELFELD FINDET DAS STATT?

Das findet in Zone 2 statt, dem mittleren Drittel des Spielfelds.

ZENTRALE BOTSCHAFTEN IN DER EINHEIT

- Das Pressing antizipieren
- Visuelle Auslöser des Pressings
- Winkel zustellen
- Spieltempo

ABLAUF DER EINHEIT

#	ÜBUNG	FELD	DURCHGÄNGE × (BELASTUNG+PAUSE)	GESAMT
1	5v5 mit 3 Minitoren	14 x 9 m (Tore 5 m dahinter)	4 × (2,5+1,5)	16 Min
2	6v7 plus 2 mit 4 Minitoren	18 x 14 m (Tore 5 m dahinter)	4 × (4+2)	24 Min
3	7v7 mit 6 Minitoren	50 x 27 m (50 x 46 mit den Toren 9 m dahinter)	3 × (5+2)	21 Min
4	Spiel 3-3-1 gegen 2-3-2	50 x 59 m	3 × (6+2,5)	25,5 Min
	Gesamt			**86,5 Min**

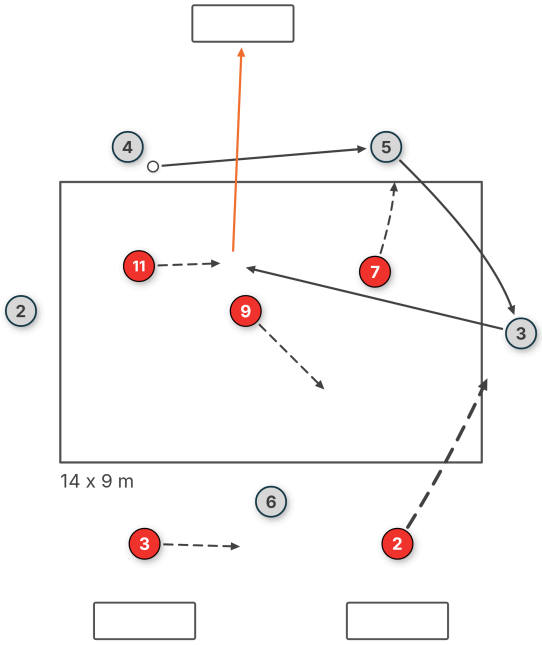
MATERIAL FÜR DIE EINHEIT

7 rote Leibchen, 4 Leibchen in einer dritten Farbe (2 Torhüter und 2 neutrale Spieler), 18 Hütchen, 2 große Tore, 6 Minitore, Bälle.

VERTEIDIGEN · MITTLERES DRITTEL · ÜBUNG 1

5V5 MIT 3 MINITOREN

Einheit: Innenverteidiger mit den Flügelspielern pressen



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
14 x 9 m	5v5	4	2,5 Min	1,5 Min	16 Min

ORGANISATION

Das Spiel beginnt bei der 4. Die 4, 5, 2, 3 und 6 der gegnerischen Mannschaft bleiben außerhalb eines Feldes von 14 x 9 m und spielen 5 gegen 3 um die 11, die 9 und die 7 unserer Mannschaft, die innen pressen. Die Außenverteidiger unserer Mannschaft (2 und 3) starten außerhalb unterhalb des Feldes und sichern 2 Minitore, die 5 m dahinter stehen. Die gegnerische Mannschaft darf nach 3 Pässen in diese Tore treffen; die Zählung beginnt von vorn, sobald ein Verteidiger den Ball berührt. Geht der Ball zum gegnerischen Außenverteidiger auf seiner Seite, rückt der Außenverteidiger unserer Mannschaft heraus und presst, und der andere Außenverteidiger verschiebt, um das ballnahe Tor zu sichern. Unsere Mannschaft trifft in 1 Minitor, das 5 m hinter der oberen Seite des Feldes steht. In der Grafik geht der Pass der gegnerischen 3 nach innen zur 11 unserer Mannschaft, die auf das obere Tor schießt, und die 9 bewegt sich nach rechts unten.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Hoch pressen und den Ball früh erobern. Die Momente erkennen, in denen der gegnerische Außenverteidiger frei ist, und mit den Außenverteidigern herausrücken. Die Außenverteidiger hinter der Kette einsetzen, um Schüsse auf die Minitore zuzustellen.

FOKUS DES GEGNERS

Den Ball schnell laufen lassen, um 3 Pässe zu spielen, bevor in die 2 Minitore getroffen wird.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Winkel beim Pressen.
- Timing beim Pressen.
- Kommunikation.

MÖGLICHE VARIANTEN

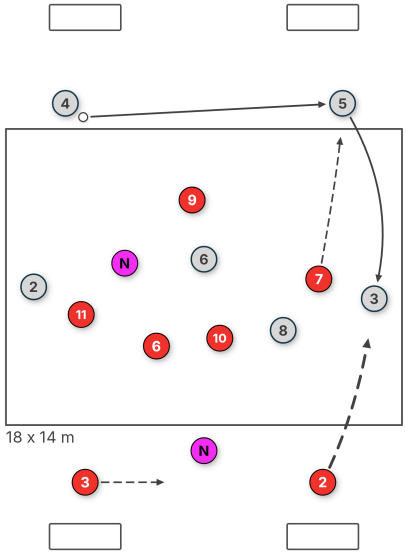
Das Feld vergrößern und einen neutralen Spieler ins Feld stellen.

Übung E1 · © 2026 Coaching Football

VERTEIDIGEN · MITTLERES DRITTEL · ÜBUNG 2

6V7 PLUS 2 MIT 4 MINITOREN

Einheit: Innenverteidiger mit den Flügelspielern pressen



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
18 x 14 m	6v7+2	4	4 Min	2 Min	24 Min

ORGANISATION

Das Spiel beginnt bei der 4. Die 4 und 5 der gegnerischen Mannschaft stehen außerhalb am oberen Rand eines Feldes von 18 x 14 m, und unsere Mannschaft darf sie dort pressen. Innerhalb des Feldes spielen die gegnerische Mannschaft (2, 6, 8, 3), ein neutraler Spieler im Feld und ein neutraler Spieler auf der unteren Linie 6 gegen 5 gegen die 11, die 9, die 6, die 10 und die 7 unserer Mannschaft. Die Außenverteidiger unserer Mannschaft (2 und 3) warten außerhalb unterhalb des Feldes und sichern 2 Minitore, die 5 m dahinter stehen. Die gegnerische Mannschaft trifft nach 3 Pässen in diese Tore. Unsere Mannschaft greift 2 Minitore an, die 5 m hinter der oberen Seite des Feldes stehen. Die neutralen Spieler spielen mit der Mannschaft in Ballbesitz; der untere neutrale Spieler darf sich entlang seiner Linie bewegen, betritt das Feld aber nicht.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Schussmöglichkeiten auf die Minitore verhindern. Presst der Flügelspieler einen der Innenverteidiger außerhalb des Feldes, rückt der Außenverteidiger auf dieser Seite heraus und presst den freien Außenverteidiger, und der andere Außenverteidiger verschiebt, um dieses Tor mit zu sichern.

FOKUS DES GEGNERS

Den Ball schnell laufen lassen, um das Pressing zu überspielen und nach 3 Pässen in eines der 2 Minitore zu treffen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Timing beim Pressen.
- Winkel beim Pressen.
- Kommunikation.

MÖGLICHE VARIANTEN

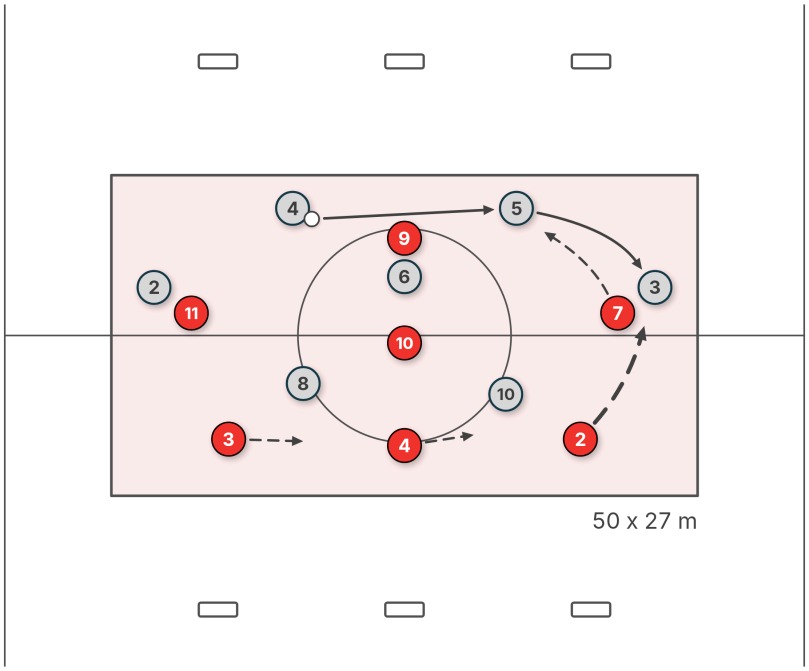
Ist es für die gegnerische Mannschaft zu leicht zu treffen, den neutralen Spieler aus der Mitte des Feldes nehmen.

Übung E2 · © 2026 Coaching Football

VERTEIDIGEN · MITTLERES DRITTEL · ÜBUNG 3

7V7 MIT 6 MINITOREN

Einheit: Innenverteidiger mit den Flügelspielern pressen



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
50 x 27 m	7v7	3	5 Min	2 Min	21 Min

ORGANISATION

Das Spiel beginnt bei der 4. Die Mannschaften spielen 7 gegen 7 in einem Feld von 50 x 27 m, mit 3 Minitoren, die 9 m hinter jedem Ende stehen. Die gegnerische Mannschaft (4, 5, 2, 6, 3, 8, 10) darf nach 3 Pässen aus dem Feld herausspielen, um in die 3 Minitore zu treffen, die sie angreift. Unsere Mannschaft (9, 11, 10, 7, 2, 4, 3) darf herausspielen, sobald sie den Ball erobert. Die Mannschaften spielen heraus, indem sie dribbeln oder einen Steilpass spielen. Sobald eine Mannschaft herausgespielt hat, dürfen alle Spieler das Feld verlassen, und alle kehren auf ihre Ausgangspositionen zurück, bevor das Spiel neu beginnt.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Schnell pressen und den Ball zurückerobern. Besonders auf die Momente achten, in denen die Flügelspieler die Innenverteidiger pressen, und den freien Verteidiger nutzen, um auf den ballnahen Außenverteidiger herauszurücken.

FOKUS DES GEGNERS

Den Ball schnell laufen lassen, um das Pressing zu durchbrechen, aus dem Feld herauszuspielen und in die 3 Minitore zu treffen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Timing beim Pressen.
- Winkel beim Pressen.
- Spieltempo.

MÖGLICHE VARIANTEN

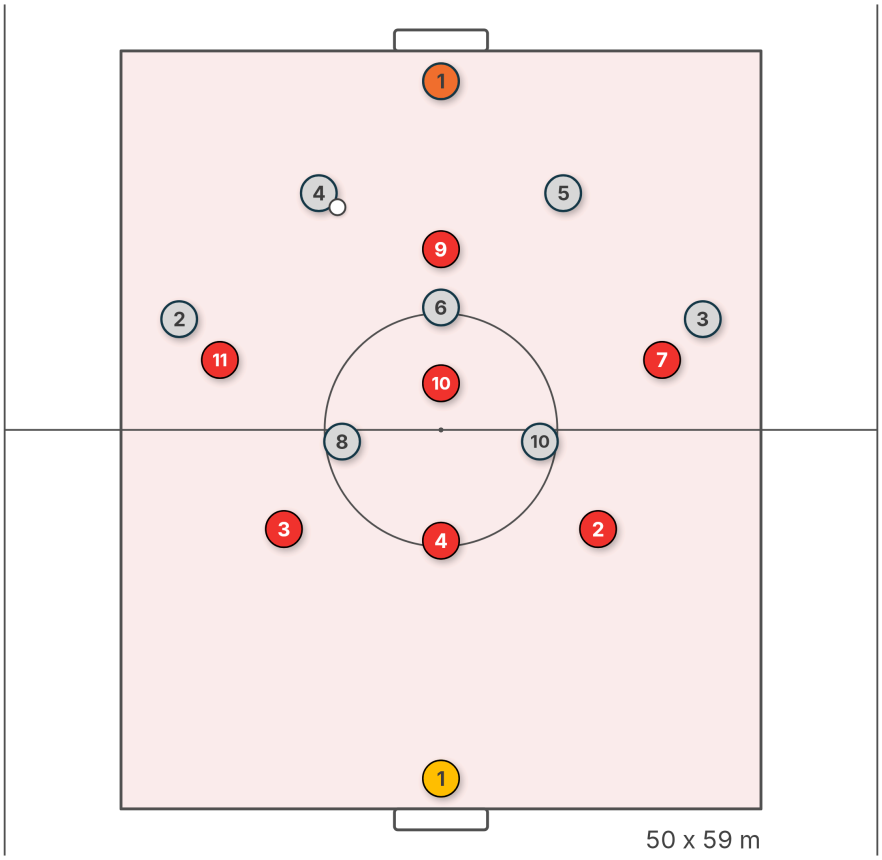
Neutrale Spieler innerhalb oder außerhalb des Feldes ergänzen, je nach Problem der Mannschaften.

Übung E3 · © 2026 Coaching Football

VERTEIDIGEN · MITTLERES DRITTEL · ÜBUNG 4

SPIEL 3-3-1 GEGEN 2-3-2

Einheit: Innenverteidiger mit den Flügelspielern pressen



FELD	SPIELER	DURCHGÄNGE	BELASTUNG	PAUSE	GESAMT
50 x 59 m	8v8	3	6 Min	2,5 Min	25,5 Min

ORGANISATION

Das Spiel beginnt bei der 4. Die gegnerische Mannschaft (2-3-2) und unsere Mannschaft (3-3-1) spielen auf einem Feld von 50 x 59 m mit 2 großen Toren und Torhütern.

ZIEL UNSERER MANNSCHAFT

Den Ball so schnell wie möglich zurückerobern und auf das große Tor kontern. Auf die Momente achten, in denen der Flügelspieler auf den Innenverteidiger herausrückt.

FOKUS DES GEGNERS

Den Ball schnell laufen lassen, um das erste Pressing zu durchbrechen und ins große Tor zu treffen.

WICHTIGE COACHINGPUNKTE

- Timing beim Pressen.
- Winkel beim Pressen.
- Spieltempo.

MÖGLICHE VARIANTEN

Das Feld verlängern, wenn mehr Platz nötig ist, damit die Außenverteidiger zum Herausrücken angeregt werden.

Übung E4 · © 2026 Coaching Football